2月 市民カレンダー 2/11～28

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（金）	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111）	21（月）	
12（土）		22（火）	
13（日）	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）	23（水）	**【医】同仁病院**（☎53-3155）
14（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	24（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）
15（火）		25（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
16（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30） **もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:00） ※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ	26（土）	
17（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **1歳6か月児・3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	27（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101）
18（金）		28（月）	
19（土）			
20（日）	**【医】香長中央病院**（☎53-5155）		

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限＝2月28日（月）

国民健康保険税	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2月20日（日）	2月21日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	2月20日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

人も猫も快適に暮らすために

■飼い主のいない猫

・地域の方の理解を得ましょう。

　飼い主のいない猫への餌やり自体は違法ではありませんが、マナーを守らずに飼い主のいない猫に餌やりをしていると、近隣の方とトラブルになる可能性があります。

　地域の方と猫についての会話を交わし、お互いに理解を得るようにしましょう。

3月 市民カレンダー 3/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（火）		6（日）	**【医】香北病院**（☎59−2251）
2（水）		7（月）	
3（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	8（火）	
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53−1008）へ
5（土）		10（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

No.134

小松菜とひじきのサラダ

一口メモ

小松菜とひじきはカルシウムが豊富な食材なので、牛乳・乳製品が苦手な方にオススメのサラダです。

一人分の栄養価			
エネルギー	93kcal	カルシウム	114mg
たんぱく質	3.8g	塩分	0.5g

材料（4人分）		
小松菜		1束
ひじき（乾）		大さじ2
コーン缶		1缶
ツナ缶		1缶
A	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
A	レモン汁	小さじ1
A	すりごま	適量

作り方

①ひじきは水で戻し、水気をきる。
②小松菜はゆでて水にとり、5㎝くらいに切って水気を絞る。
③コーン缶、ツナ缶は水気をきっておく。
④Aの調味料を合わせ、材料と混ぜ合わせる。